

毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。タバコを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであることから、世界保健機構(WHO)の決議で1988年に決められました。

日本では、厚生労働省が1992年(平成4年)より、毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中では毎年300万人が、喫煙が原因とみられるがんや心臓病で亡くなっており、2030年代初頭には死亡者が年間1000万人に達するとされています。

また、昨今は喫煙者だけでなく、受動喫煙、すなわち自分は吸わないけれども周囲に喫煙者がいることによって及ぼされる害についても、非常に問題視されています。

2010年に国立がん研究センターから発表された家庭や職場での受動喫煙による死亡者数は6803人(肺がん、虚血性心疾患のみ)とされますが、交通事故で亡くなる人数は平成22年で4863人、平成26年で4113人と交通事故で亡くなる方より多いことがわかります。

健康にタバコが有害であることは、喫煙や受動喫煙によりがんや血管の病気が増えること、死亡者が増えることから周知の事実です。では、スポーツとタバコの関係はなんでしょう？

### 1) スタミナの低下

喫煙・受動喫煙により体内には数百種類の化学物質とともに一酸化炭素が入り込みます。

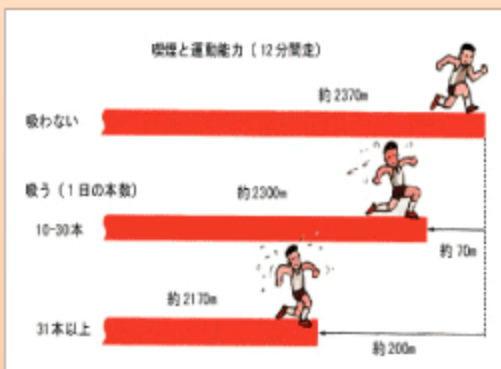
通常、酸素は血液中のヘモグロビンと結合して全身に運ばれますが、この一酸化炭素は酸素のかわりに結合して、さらに離れにくい状態となります。

結果、酸素が十分運ばれず、全身が酸欠状態になってしまうのです。結果、運動能力が低下してしまう状態ともなりましますし、心臓にも負担がかかり、危険な状態となります。(左図)

### 2) 回復力の低下

タバコ1本につき、体内のビタミンCが25-30mg程度消費されます。ビタミンCは、体内でアミノ酸がコラーゲンに変わる際に必要ですが、不足状態では作れません。

加えて酸欠状態ですので、末梢血行障害もあり、怪我や風邪などの治りは遅くなります。



Cooper 1968 のデータ スモークバスター  
(大島明、中村正和、高橋浩之)より転載

### 3) 筋力の低下

体をつくるためにはタンパク質が必要です。体はタンパク質をとることで、有害物質にも対抗しますが、喫煙により、タンパク質も消費されます。また、喫煙により食欲が減退することもあり、必要なエネルギーがきちんととれないこともあります。とすると、体がしっかり作れません。

### 4) その他 ドーピング監視物質

スポーツの世界では、アンチ・ドーピング活動は周知の活動です。これはドーピング違反の健康への悪影響と競技の不公平性がスポーツの価値を低下させてはいけないという立場からです。現在、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)は、ニコチンをドーピング監視物質に指定しています。上の1) - 3)からすれば、タバコは、特に持久系スポーツにおける競技成績を低下させるので違反にあてはまりにくいとされてきましたが、タバコに含まれるニコチンは、筋肉増強作用、精神安定作用、副交感神経刺激作用(心拍低下)があるので、競技成績を高めることが懸念されます。タバコに含まれる化学物質が1つでもドーピング違反物質となれば、今後喫煙行為は、ドーピング違反となる可能性もあります。(禁煙学 第3版より)

どんな喫煙大国でも、スポーツの祭典場所においては、喫煙、受動喫煙対策を講じて、会場近くで自由に喫煙できるようにはしていません。また受動喫煙防止にも熱心に取り組んでいます。

これからは、開催される大会において、選手はもちろん、観客、関わる全ての人のために、受動喫煙の方は、禁煙に取り組んでいきましょう。

